

# たの おうちごはんを楽しもう！



## タコライス

タコスの具をごはんにのせたタコライス。沖縄生まれの料理です。ご飯とお肉と野菜と一緒に食べられて栄養満点です。身近な食材で、簡単に美味しく作れます♪

### ざいりょう おとな にんぶん 材料 (大人4人分)

ごはん ……茶碗4杯分  
 あい挽き肉 ……200g  
 玉ねぎ ……中1個  
 ピーマン ……中2個  
 サラダ油 ……小さじ1  
 レタス ……中3~4枚  
 ミニトマト ……12個  
 細切りチーズ ……80g

★ ケチャップ ……大さじ3  
 コンソメ ……小さじ1  
 塩 ……小さじ1/3  
 こしょう ……少々  
 みず ……小さじ4

お肉のたんぱく質、  
 野菜のビタミン、  
 チーズのカルシウムで  
 栄養たっぷり☆



### つく かた 作り方

- ① 玉ねぎ、ピーマンはみじん切りにする。  
レタスは千切りにする。ミニトマトはへたをとって4等分に切る。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎとピーマンをしんなりするまで炒める。
- ③ 挽き肉を加え、色が変わるまで炒めたら、★を入れて煮込む。水気がなくなったら火を止める。
- ④ 温かいご飯を器に盛り、レタス、③、ミニトマト、チーズの順に盛り付ける。

## しよくじ バランスのよい食事



主食 (ごはん、パンなど)、主菜 (肉、魚、卵料理などのメイン料理)、副菜 (野菜料理などの小鉢) を揃えるようにすると、栄養のバランスが整いやすいです。

